



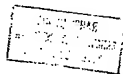
СОЮЗ СОВЕТСКИХ  
СОЦИАЛИСТИЧЕСКИХ  
РЕСПУБЛИК

(19) SU (11) 1674874 A1

(30) A 63 В 21/068

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ  
ПО ИЗОБРЕТЕНИЯМ И ОТКРЫТИЯМ  
ПРИ ГКНТ СССР

## ОПИСАНИЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ К АВТОРСКОМУ СВИДЕТЕЛЬСТВУ



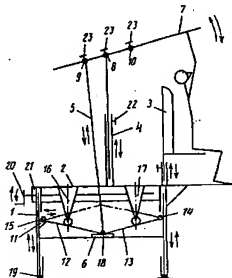
1

- (21) 4696656/12  
(22) 25.05.89  
(46) 07.09.91, Бюл. № 33  
(71) Научно-производственное и проектно-технологическое объединение "Атлант"  
(72) В.К.Зайцев, А.А.Степаненко, В.П.Меньшенин, А.Б.Ишкарин, Г.И.Безуглов и В.К.Сарьян  
(53) 685.363 (088.8)  
(56) Авторское свидетельство СССР № 1284568, кл. А 63 В 23/02, 1985.

2

### (54) УСТРОЙСТВО ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ РУК И ТУЛОВИЩА

(57) Изобретение относится к устройству для развития мышц рук и туловища и позволяет повысить эффективность развития за счет обеспечения регулировки нагрузки в процентном отношении к весу тренирующегося. Средство для создания нагрузки выполнено в виде шарнирно соединенных между собой под углом один к другому рычагов 12 и 13. 1 з.п. ф-лы. 1 ил.



(19) SU (11) 1674874 A1

Изобретение относится к конструкции тренажера, в частности к устройствам для развития мышц рук и туловища.

Целью изобретения является повышение эффективности развития за счет обеспечения возможности регулировки нагрузки в процентном отношении к весу тренирующегося.

На чертеже изображено устройство для развития мышц рук и туловища в сборе.

Устройство для развития мышц рук и туловища содержит установленные на стойках 1 каркас 2 с регулируемым сиденьем 3 и телескопическими держателями 4 и средство для создания нагрузки, включающее, например, тягу 5.

Устройство имеет упругую подставку 6 и шарнирно соединенную с телескопическими держателями 4 штангу 7 для хвата руками, расположенную выше спинки сиденья 3 со свободно установленными по обе стороны от шарнира 8 фиксируемыми втулками 9, 10 для подсоединения тяги 5, стойки 1 выполнены телескопическими, одна из них несет полки 11.

Средство для создания нагрузки содержит шарнирно соединенные между собой под углом один к другому рычаги 12, 13, свободный конец 14 одного из которых шарнирно соединен со стойкой 1, другой 15 установлен на полке 11 с возможностью поперечного перемещения относительно стойки 1. Величина нагрузки может быть больше или меньше веса тренирующегося.

Устройство имеет установленные с возможностью взаимодействия с поверхностью каркаса 2 и с возможностью перемещения вдоль нее и фиксации опоры 16, 17, свободные концы которых установлены с возможностью перемещения по рычагам 12, 13 для изменения их плеч, при этом свободный конец 18 тяги 5 шарнирно соединен с шарниром рычагов 12, 13, свободно установленным на упругой подставке 6. Устройство имеет упругие элементы 19 для размещения на них стоек 1 для устранения ударных нагрузок, рукоятку 20 для перемещения опор 16, 17 (направление их перемещения противоположное), а также стопор 21-23.

Устройство работает следующим образом.

Перед выполнением упражнений необходимо установить втулки 9, 10 на необходимом расстоянии от шарнира 8, разрегулировать высоту сиденья 3, развернув его в удобное для занимающегося поло-

жение. На чертеже изображено выполнение упражнения при движении штанги 7 вниз, при жиме штанги 7 тягу 5 необходимо подсоединить во втулке 10 с другой стороны от шарнира 8. Затем необходимо отрегулировать величину создаваемой нагрузки в процентном отношении к весу тренирующегося, для чего рукояткой 20 перемещают опоры 16, 17 по рычагам 12, 13 в необходимое положение.

При выполнении упражнений рычаги 12, 13 перемещаются и одновременно перемещают опоры 16, 17 с каркасом 2 и сиденьем 3, таким образом осуществляется

нагружение мышц тренирующегося. При прекращении движений элементы конструкции возвращаются под действием веса тренирующегося в первоначальное положение.

#### Формула изобретения

1. Устройство для развития мышц рук и туловища, содержащее установленные на стойках каркас с регулируемым сиденьем и телескопическими держателями и средство для создания нагрузки, включающее тягу, отличающееся тем, что, с целью повышения эффективности развития за счет обеспечения регулировки нагрузки в процентном отношении к весу тренирующегося, оно имеет упругую подставку и шарнирно соединенную с телескопическими держателями штангу для хвата руками, расположенную выше спинки сиденья со свободно установленными по обе стороны от шарнира фиксируемыми втулками для подсоединения тяги, стойки выполнены телескопическими, одна из них несет полки, средство для создания нагрузки содержит шарнирно соединенные между собой под углом один к другому рычаги, свободный конец одного из которых шарнирно соединен со стойкой, другой установлен на полке с возможностью поперечного перемещения относительно стойки, установленные с возможностью взаимодействия с поверхностью каркаса и с возможностью перемещения вдоль нее и фиксации опоры, свободные концы которых установлены с возможностью перемещения по рычагам для изменения их плеч, при этом свободный конец тяги шарнирно соединен с шарниром рычагов, свободно установленным на упругой подставке.

2. Устройство по п.1, отличающееся тем, что оно имеет упругие элементы для размещения на них стоек.

DERWENT-ACC-NO: 1992-182194

DERWENT-WEEK: 199222

COPYRIGHT 2006 DERWENT INFORMATION LTD

TITLE: Arms and trunk exercise machine - has  
telescopic stands and adjustable lever supports which raise  
machine body

INVENTOR: MENSHENIN, V P; STEPANENKO, A A ; ZAITSEV, V K

PATENT-ASSIGNEE: ATLANT SCI PRODN DES TECHN ASSOC[ATLAR]

PRIORITY-DATA: 1989SU-4696656 (May 25, 1989)

PATENT-FAMILY:

PUB-NO	PUB-DATE	LANGUAGE
PAGES	MAIN-IPC	
SU 1674874 A1	September 7, 1991	N/A
002	A63B 021/068	

APPLICATION-DATA:

PUB-NO	APPL-DESCRIPTOR	APPL-NO
APPL-DATE		
SU 1674874A1	N/A	1989SU-4696656
May 25, 1989		

INT-CL (IPC): A63B021/068

ABSTRACTED-PUB-NO: SU 1674874A

BASIC-ABSTRACT:

Exercise machine comprises body (2) mounted on stands (1) with adjustable seat (3) and telescopic stand (4), together with link (5) for connection to a loading device. Bar (7) which has two hand grips, is hinged to telescopic stand (4) and is also connected by hinge to link (5). The loading device consists of mutually hinged levers (12,13) the free end (14) of which is hinged to stand (1). The other end (15) is mounted on flange (11) and can move laterally w.r.t. stand (1). The device has adjustable supports

(16,17), the  
free ends of which can be moved altering the lengths of the lever  
(12,13) arms.  
The free end (18) of link (5) is connected to lever (12,13) hinge.  
When the  
exercises are performed, levers (12,13) move, simultaneously moving  
supports  
(16,17) together with the body (2) and seat (3).

USE/ADVANTAGE - For muscle development and exercise, increases  
effectiveness by  
enabling adjustment of loading as a fraction of the user's mass.

Bul.

33/7.9.91

CHOSEN-DRAWING: Dwg.1/1

TITLE-TERMS: ARM TRUNK EXERCISE MACHINE TELESCOPE STAND ADJUST LEVER  
SUPPORT

RAISE MACHINE BODY

DERWENT-CLASS: P36

SECONDARY-ACC-NO:

Non-CPI Secondary Accession Numbers: N1992-137427